+ Bicis = + Igualtat

LES VEUS DE LA REPÚBLICA

Cicle de debats i xerrades

+ BICIS = + IGUALTAT

MOBILITAT AMB PERSPECTIVA DE GÈNERE

Dimecres 8 de juny a les 19 h

Amb:

María Ramos, consultora independent de sostenibilitat urbana i mobilitat.

Susana Serantes, promotora i impulsora d'experiències cicloturístiques. Ciclista.

casaorlandai.cat

(Cal inscripció prèvia)



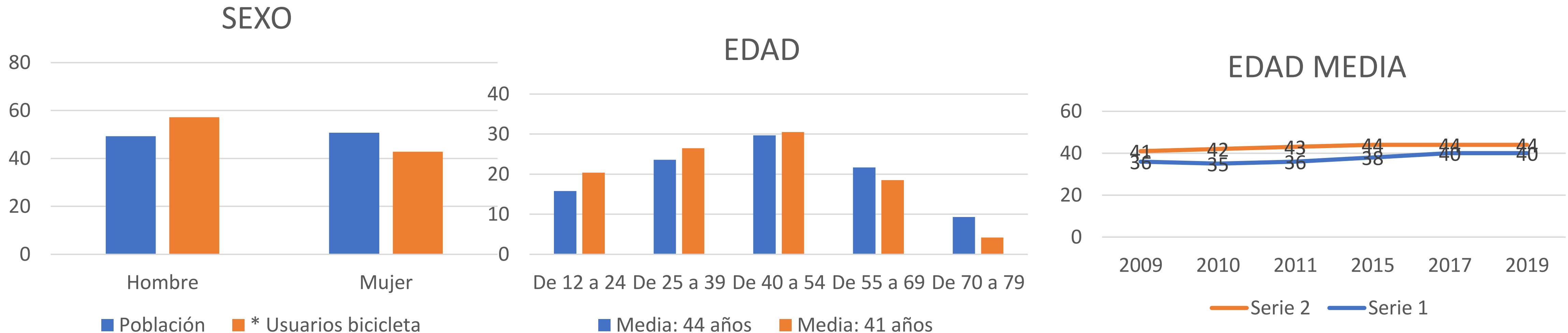


Índex

1. Algunes dades
2. Guerra de sexes: #like a girl
4. Què és un producte turístic?
5. Com es tracen les rutes cicloturístiques?
6. Casos

Algunes dades: la bici

“Els usuaris de la bicicleta tenen un perfil masculí i jove, encara que cada vegada hi ha més dones i més persones d'edat mitja-adulta que utilitzen la bicicleta” (Barómetro de la Bicicleta, 2019)

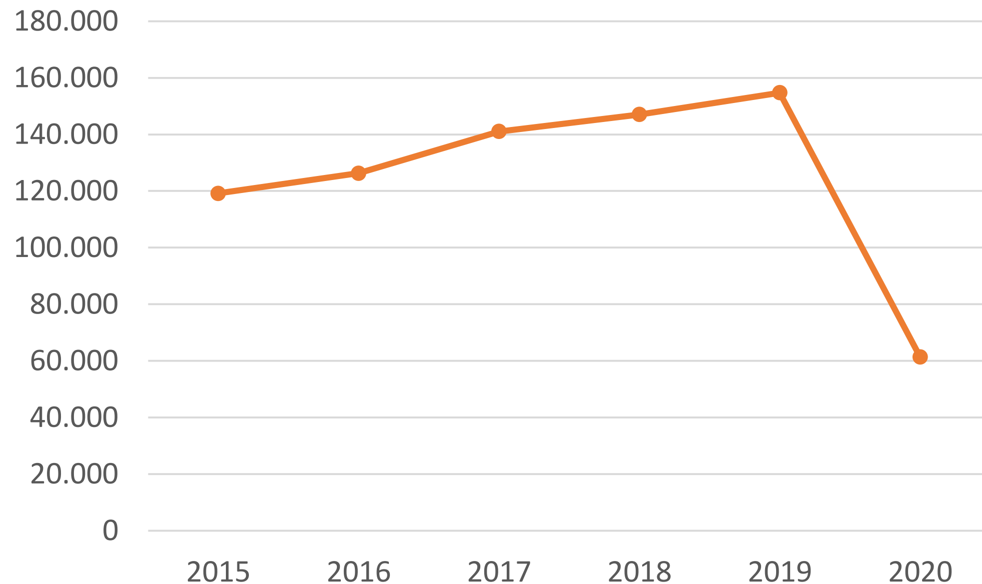


S'entén per usuaris de la bicicleta aquells que diuen utilitzar la bicicleta amb alguna freqüència: cada dia o gairebé, almenys una vegada a la setmana, només els caps de setmana, alguna vegada al mes o amb menor freqüència. S'han considerat no usuaris de la bicicleta els que afirmen no anar mai o gairebé mai amb bici i els que no saben anar amb bici.

Font: Barómetro de la Bicicleta

Algunes dades: la bici i el turisme

- Aportació del turisme al PIB de l'economia espanyola

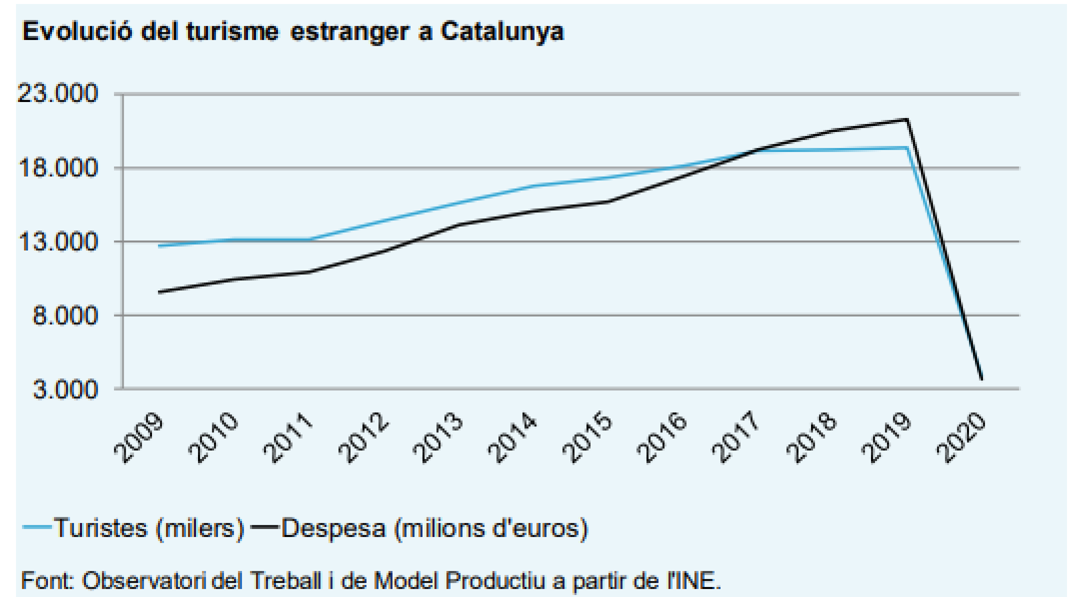


Font: Elaboració pròpia a partir de dades de l'Institut Nacional d'Estadística.

- Importància del turisme a Catalunya

Aportació del turisme al PIB de l'economia catalana 12%;

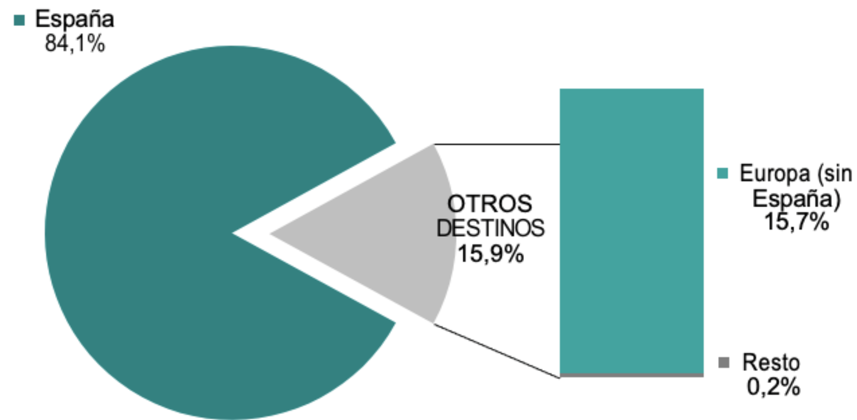
30.000 milions d'euros



Font: Departament d'Economia i Hisenda de la Generalitat de Catalunya a partir del INE

Algunes dades: la bici i el turisme

- Viatges de residents a Espanya realitzats principalment per motius esportius segons destí. 2020



*Font: Institut Nacional d'Estadística. Enquesta de Turisme de Residents (ETR/*FAMILITUR) i Enquesta de Despesa Turística (EGATUR).*

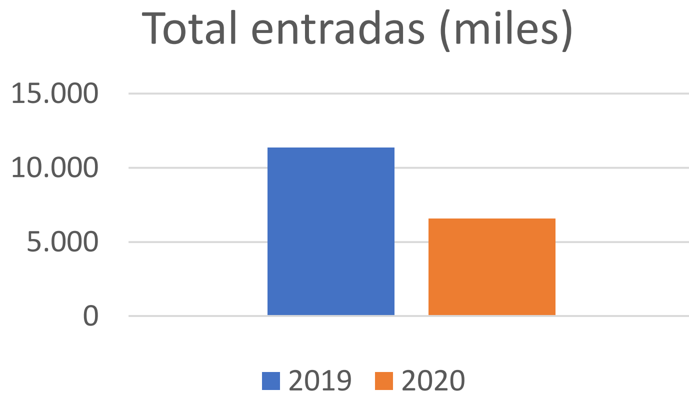
- El turisme esportiu genera 558 milions d'euros anuals a Catalunya, dels quals 269 tenen un impacte directe. Catalunya compta amb un segell turístic per al turisme esportiu.

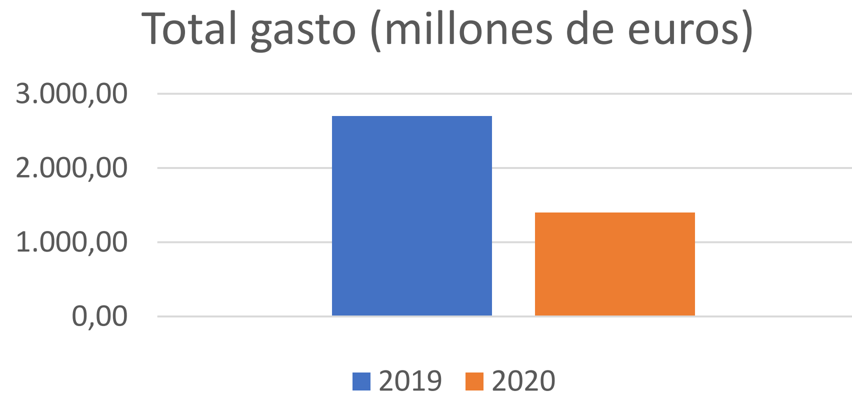


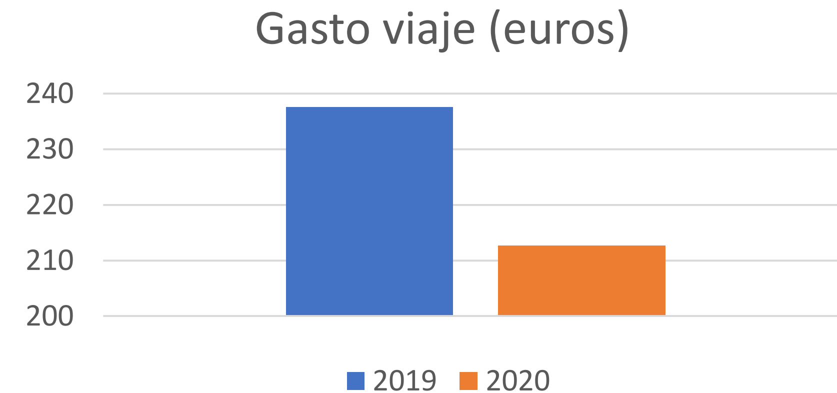
Font: Europapress: "El turismo genera 558 millones anuales en Catalunya, con un impacto directo de 269".

Algunes dades: la bici i el turisme

- Viatges de residents a Espanya en els quals es van realitzar activitats esportives i despesa total associat



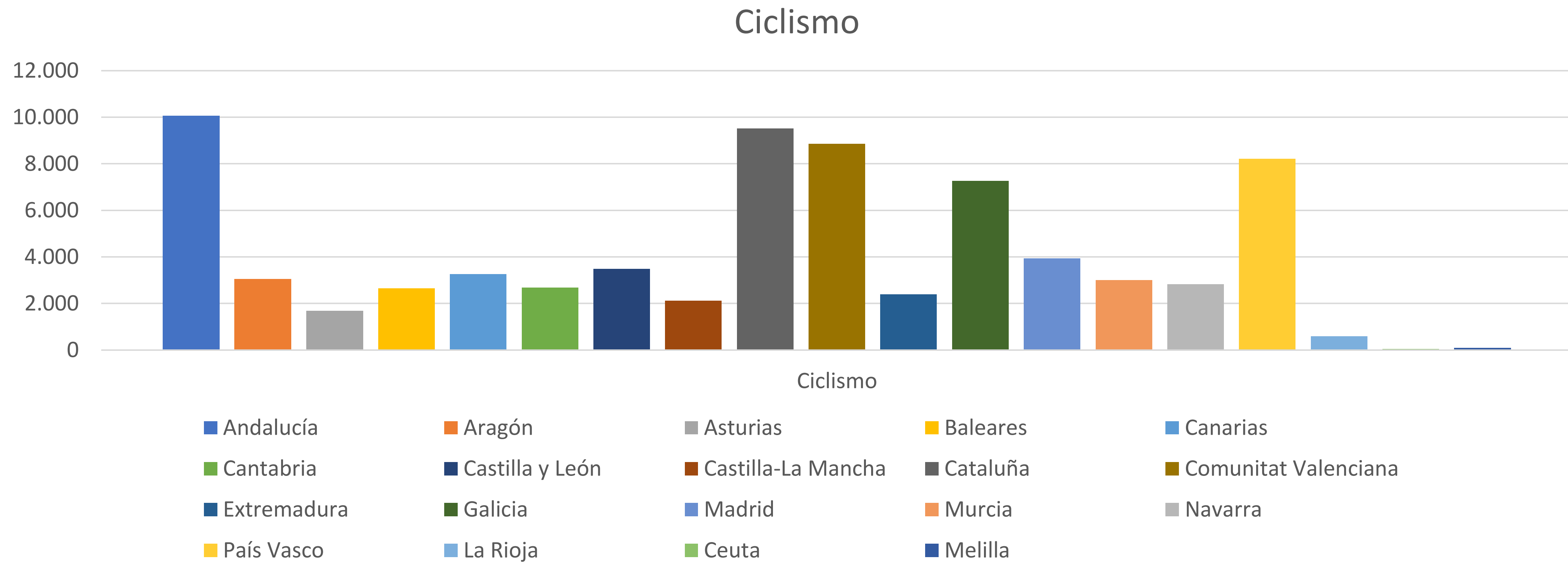




Font: Elaboració pròpia amb dades de l'Institut Nacional d'Estadística. Enquesta de Turisme de Residents (ETR/FAMILITUR)

Algunes dades: el ciclisme com a esport

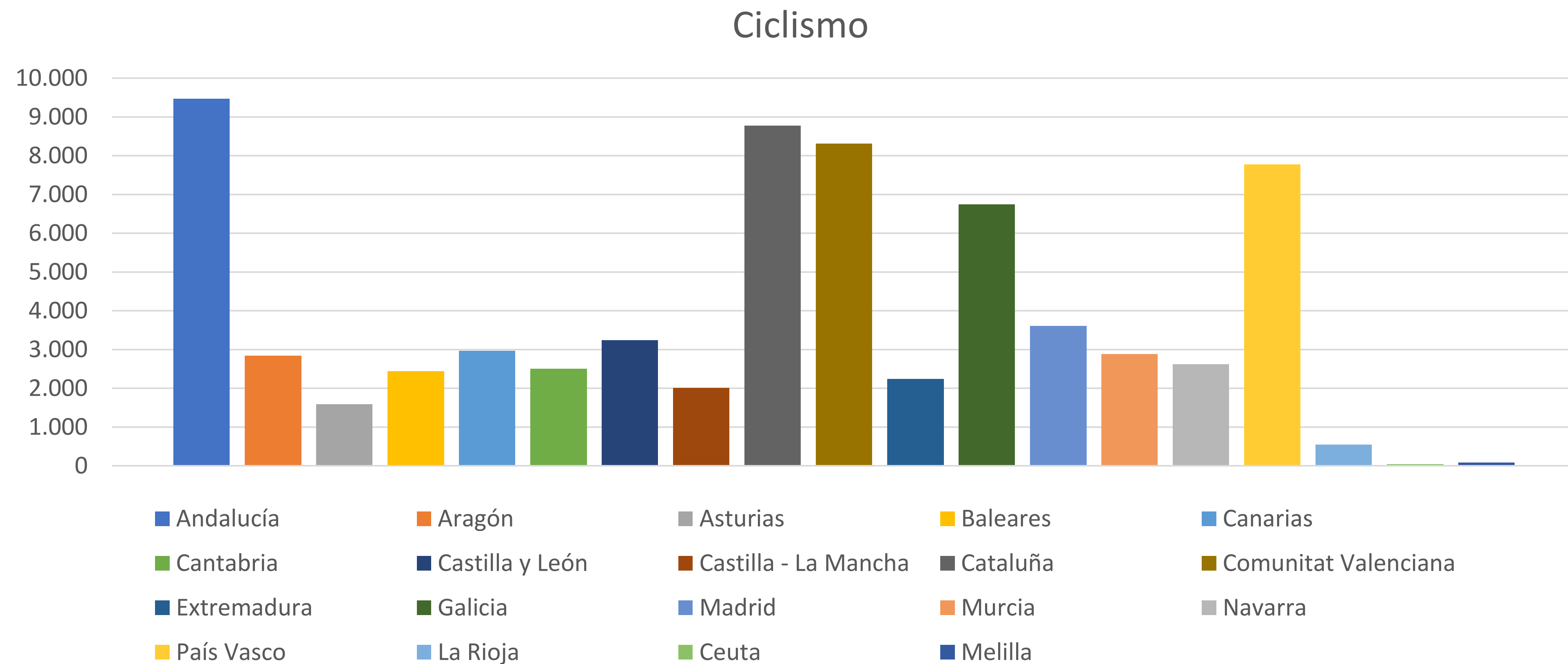
- Llicències federades per comunitat autònoma i sexe. Total



Font: Elaboració pròpia amb dades del MCUD - Anuari d'Estadístiques Esportives 2021 - Esport federat

Algunes dades: el ciclisme com a esport

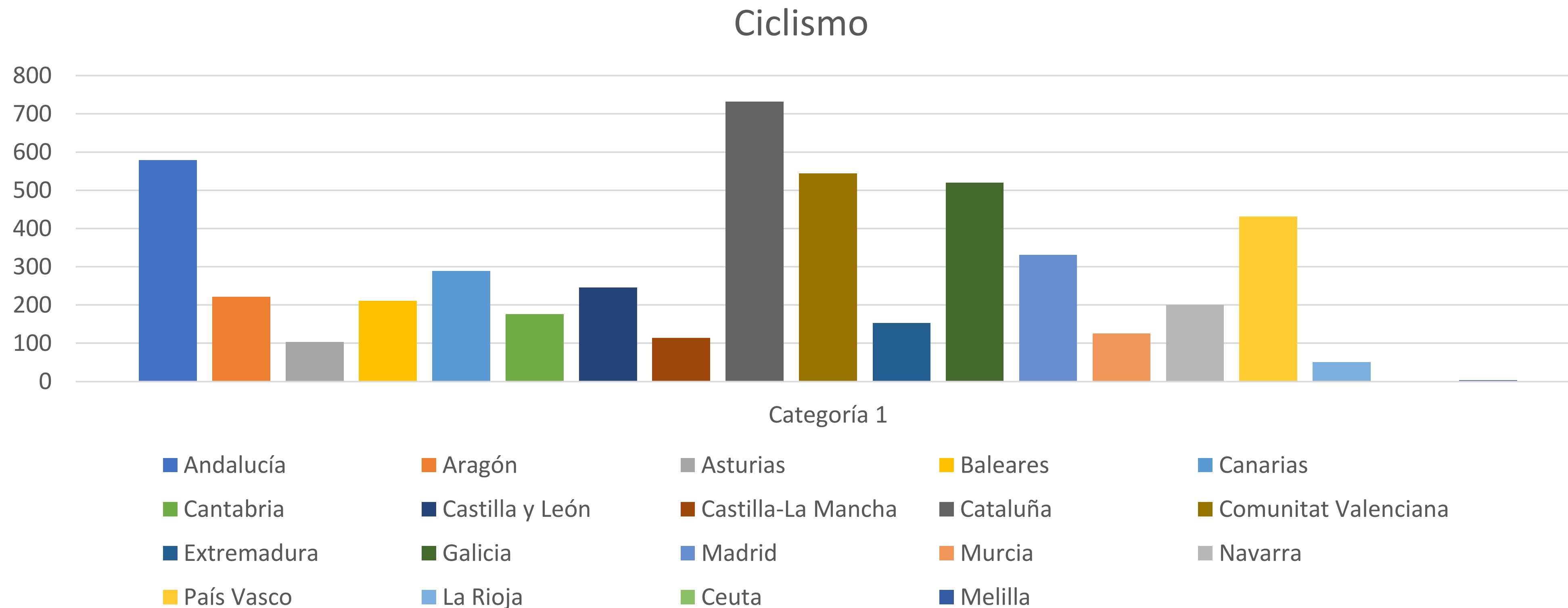
- Llicències federades per comunitat autònoma i sexe. Homes



Font: Elaboració pròpia amb dades del MCUD – Anuari d'Estadístiques Esportives 2021 – Esport federat

Algunes dades: el ciclisme com a esport

- Llicències federades per comunitat autònoma i sexe. Dones



Font: Elaboració pròpia amb dades del MCUD – Anuari d'Estadístiques Esportives 2021 – Esport federat

#like a girl
Diferències fisiològiques

	Todos	Hombres	Mujeres	Dif. (%)	ES
Sector ciclismo					
T20km$_{bike}$ (min)	33,8 ± 2,3	32,0 ± 1,2	35,2 ± 2,0**	9,9	1,6
Velmedia20km$_{bike}$ (km/h)	35,3 ± 2,3	36,7 ±2,2	34 ± 1,9*	-6,6	-1,3
Velmax20km$_{bike}$ (km/h)	37,4 ± 2,4	39,5 ± 2,0	35,7 ± 0,9**	-9,5	-4,1
Pmedia20km$_{bike}$ (W)	182 ± 41	213 ±40	159 ± 22**	-25,2	-2,4
Pmax20km$_{bike}$ (W)	260 ± 62	311 ± 46	217 ± 34**	-30,4	-2,8
Cadmedia20km$_{bike}$ (rpm)	95 ± 7	98 ±4	92 ± 7	-6,7	-0,9
Cadmax20km$_{bike}$ (rpm)	106 ± 9	108 ± 8	103 ± 10	-4,9	-0,5
FCmedia20km$_{bike}$ (lpm)	157 ± 14	156 ± 16	157 ± 13	0,8	0,1
FCmax20km$_{bike}$ (lpm)	165 ± 12	165 ± 16	165 ± 10	-0,4	-0,1
RPEmedia20km$_{bike}$ (UA)	6 ± 2	6 ± 1	6 ± 2	4,2	0,2

Resultats obtinguts per tots els participants, pel grup d'homes i pel grup de dones en el test de ciclisme simulat (20 km de ciclisme).



#like a girl
Diferències fisiològiques

MAXIMUM OXYGEN USE: WOMEN VS. MEN

Untrained women — 38

Untrained men — 44

Female athletes — 55

Male athletes — 71

20 30 40 50 60 70 80 90

VO2max (ml · kg-1 · min-1)



#like a girl
Diferències fisiològiques

Dona ≠ Home petit

- Massa: + petites

- Fibra: + tipus I; tronc 52% força ↑, 66%↓

- Reserves de greix: homes 4%, dones 12%; homes 5/25%, dones 12/30%

Max VO2/llindar lactat: motor + petit (<25/30% capacitat pulmonar), cor, pressió diastòlica inferior = <FC max

Testosterona: homes >6% glòbuls vermells / >15% hemoglobina

VO2: dones <15/25%

Estrogen: es recolza en carbohidrats

Suor: dones > = pèrdua de Na



#like a girl
Diferències fisiològiques

UN COP D'ULL A LES HORMONES

TESTOSTERONA

1. Formació d'ossos: ossos més grans
2. Síntesi proteica (procés biològic construcció muscular): músculs més grans
3. Eritropoietina (EPO): augmenta la producció de glòbuls vermells

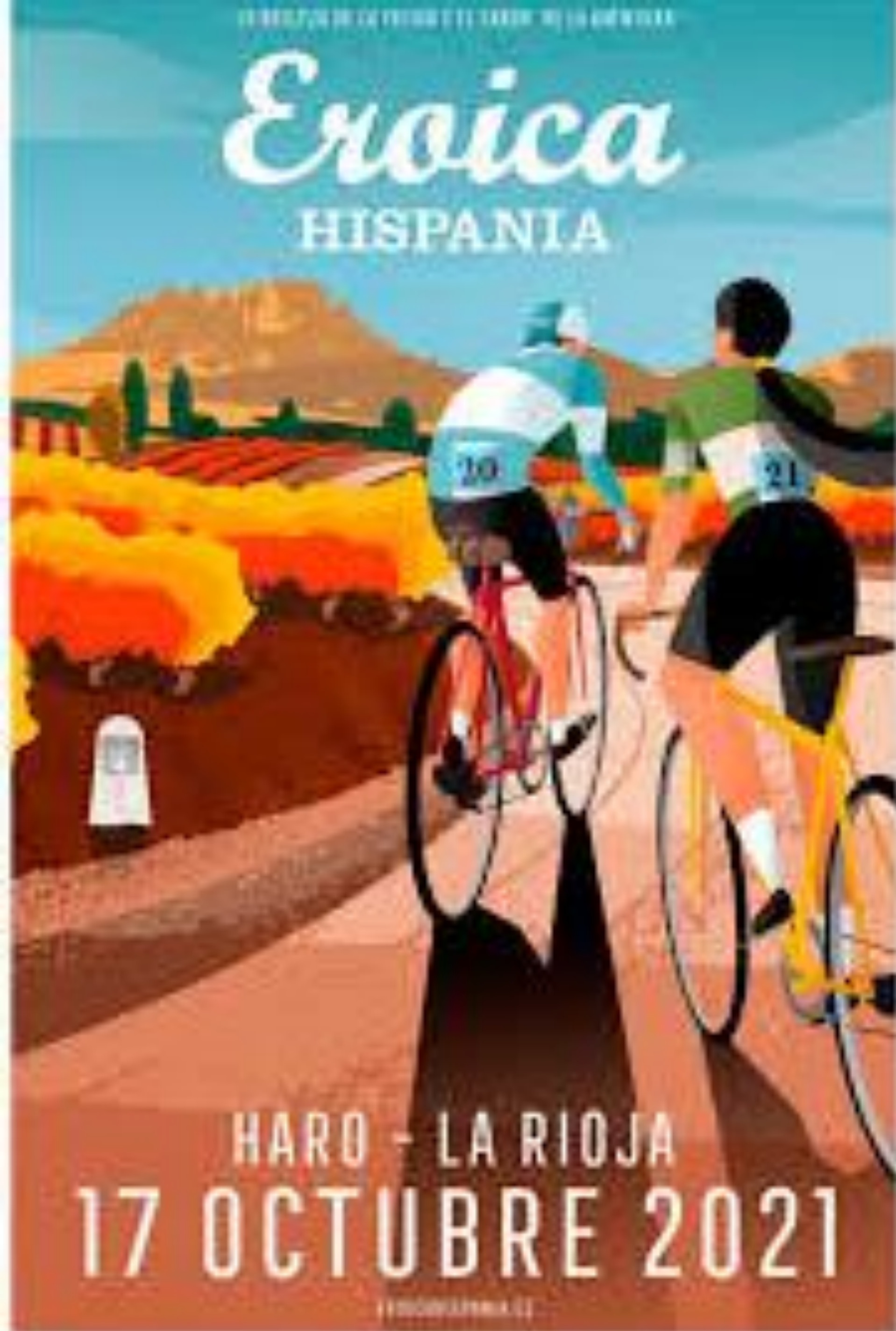


ESTRÒGENS

Dipòsits de greix (lipoproteïna lipasa – damunt responsable de recollir els àcids grassos de la sang i convertir-los en teixit gras; els estrògens augmenten aquest procés) Inhibició d'estímuls anabòlics: és més difícil construir múscul

WOMEN ARE NOT SMALL MEN
Dra. Stacy Sims





Què és un producte turístic?

- “Combinació d'elements materials i immaterials com els recursos naturals, culturals i antròpics, així com els atractius turístics, les instal·lacions, els serveis i les activitats entorn d'un element, que representa l'essència de comercialització d'un destí i genera una experiència turística amb elements emocionals per als possibles clients”.

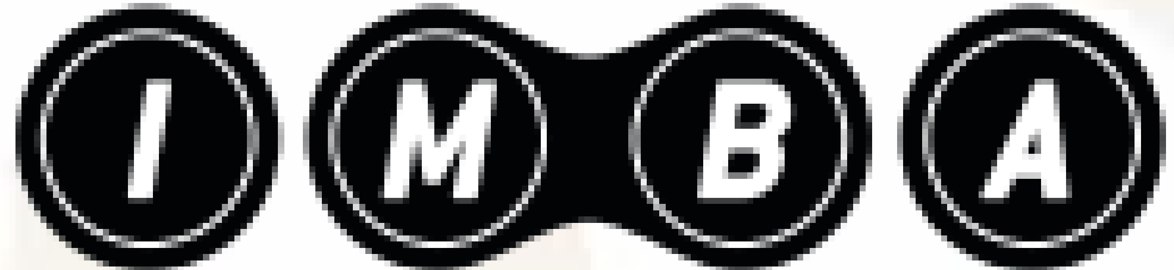
(Organització Mundial del Turisme)

Com es tracen les rutes cicloturístiques?

Aquest sistema de qualificació ajuda a:

- Que les usuàries de la ruta o sender disposin de la suficient informació per a prendre les decisions encertades en funció del seu nivell físic i tècnic.
- Gestionar el risc i minimitzar la possibilitat d'accidents.
- Millorar l'experiència a l'aire lliure per a usuàries de la ruta o corriol.





muy fácil fácil difícil muy difícil

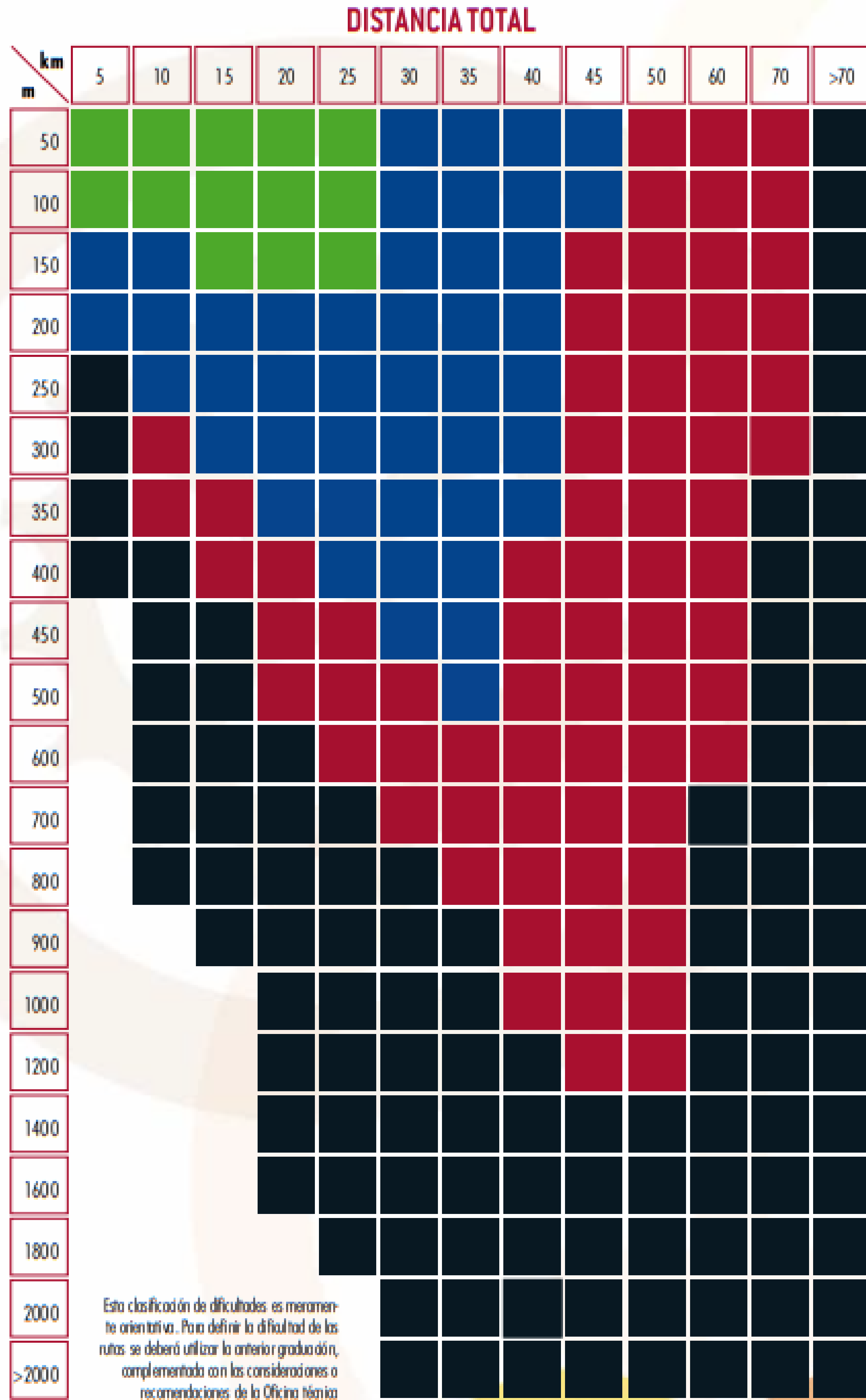
Com es tracen les rutes cicloturístiques?

Avaluar l'exigència física i tècnica.

- dificultats tècniques ; distància total i el desnivell positiu acumulat, per a això s'ha
- Criteris a considerar
- Ample de la banda de rodadura
- Superfície de rodadura
- Pendent màxim i pendent mitjana.
- Obstacles naturals i les característiques tècniques del sender
- Sentit comú
- Altres qualitats del sender

CALIFICACIÓN DE LA DIFICULTAD DE UN ITINERARIO

	muy fácil	fácil	difícil	muy difícil
Ancho del camino / sendero	< 3 m	2 - 3 m	1 - 2 m	< 1 m
Tipo de firme	Muy compactado	Mayormente estable, con cierta variabilidad	Muy variable	Ampliamente variable e impredecible
Pendiente media	< 5 %	< 7 %	< 10 %	< 13 %
Pendiente máxima	0 - 7 %	5 - 10 %	7 - 13 %	Mayor del 13 %
Obstáculos naturales	Ninguno	< 10 cm de altura	< 25 cm de altura	> 30 cm de altura
Características técnicas del sendero	Ningún obstáculo	Pueden existir obstáculos superables. Pasarelas de 1 m o más de anchura.	Pueden existir obstáculos superables. Incluye rocas sueltas. Pasarelas de menos de 1 m de anchura.	Pueden existir obstáculos superables. Incluye gran cantidad de rocas sueltas. Pasarelas de menos de 1/2 m de anchura. Muchas secciones

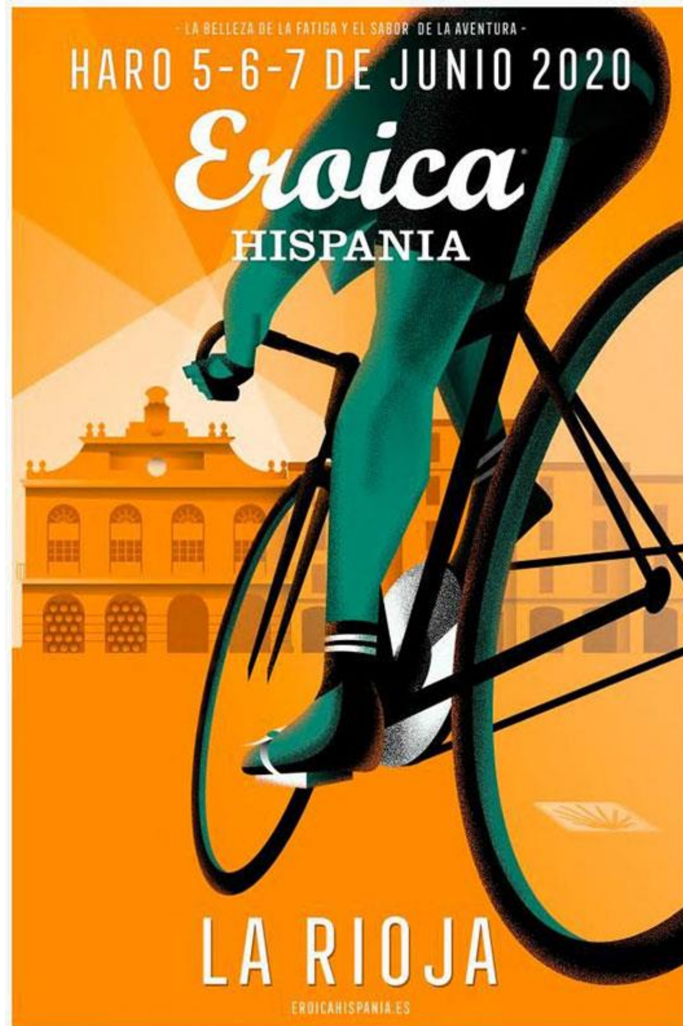

DISTANCIA TOTAL
km
m
5
10
15
20
25
30
35
40
45
50
60
70
>70
DESNIVEL POSITIVO ACUMULADO
50
100
150
200
250
300
350
400
450
500
600
700
800
900
1000
1200
1400
1600
1800
2000
>2000
Esta clasificación de dificultades es meramen-
te orientativa. Para definir la dificultad de las
rutas se deberá utilizar la anterior graduación,
complementada con las consideraciones o
recomendaciones de la Oficina técnica

Casos: FerrolTerra aos teus pés









Casos: Eroica Hispania

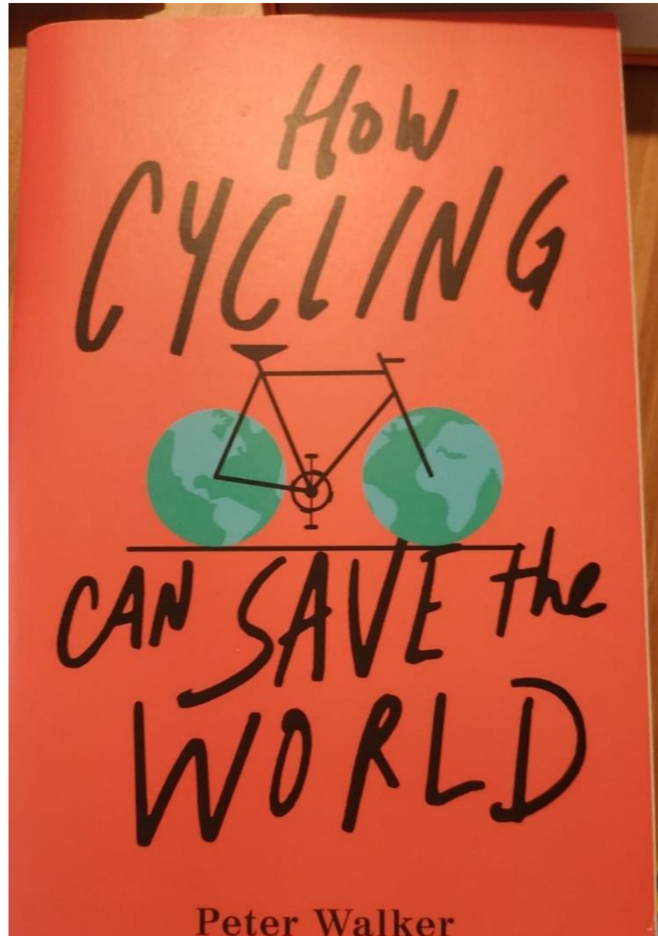
- PARTICIPANTS TOTALS
  - 607 Fémines 119

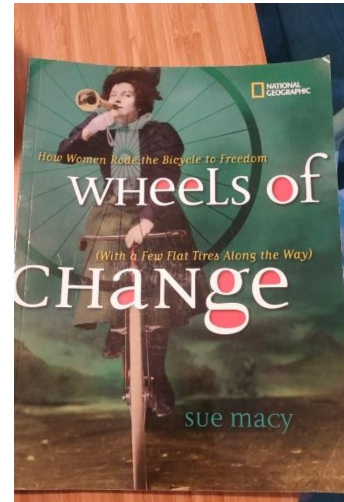
  - DESAGREGAT RECORREGUT
  - Llarg 87 Fémines 12
  - Mig 206 Fémines 41
  - Curt 273 Fémines 57
  - Paseig 41 Fémines 9

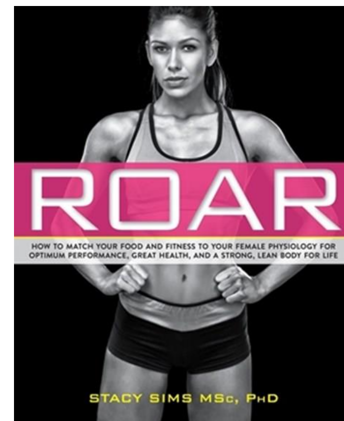
Casos: Vies verdes Girona

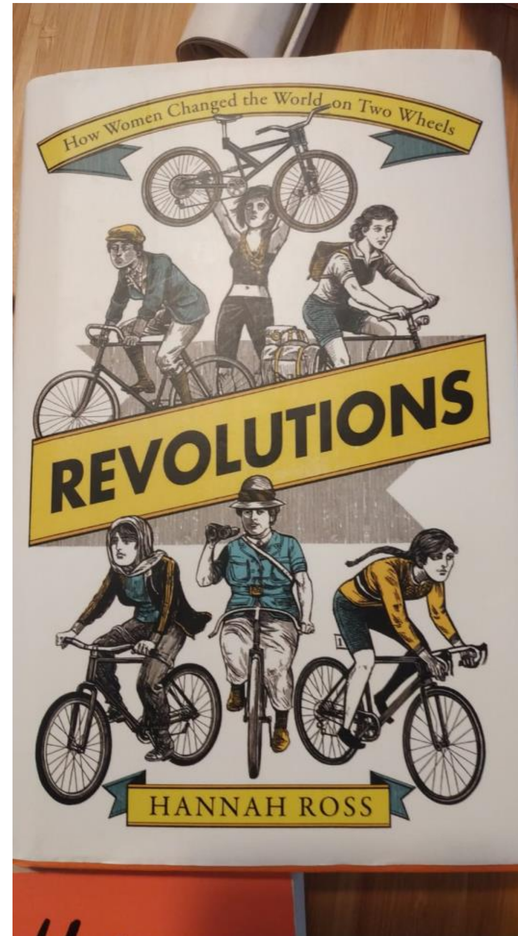


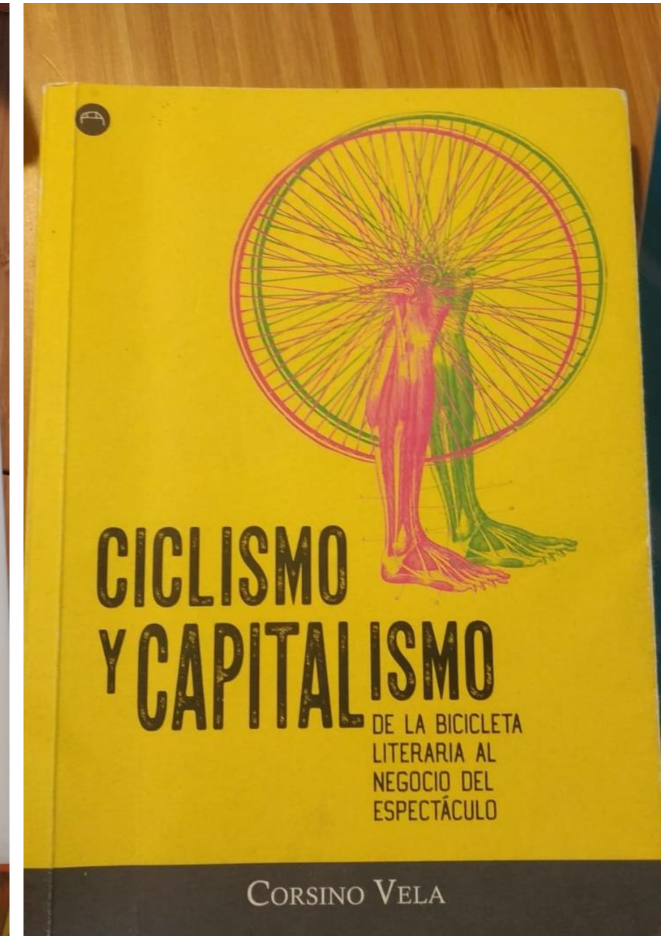
Lectures


How
CYCLING
CAN SAVE the
WORLD
Peter Walker


NATIONAL GEOGRAPHIC
How Women Rode the Bicycle to Freedom
WHEELS of
(With a Few Flat Tires Along the Way)
CHANGE
sue macy


ROAR
HOW TO MATCH YOUR FOOD AND FITNESS TO YOUR FEMALE PHYSIOLOGY FOR OPTIMUM PERFORMANCE, GREAT HEALTH, AND A STRONG, LEAN BODY FOR LIFE
STACY SIMS MSc, PhD


How Women Changed the World on Two Wheels
REVOLUTIONS
HANNAH ROSS


CICLISMO
Y CAPITALISMO
DE LA BICICLETA
LITERARIA AL
NEGOCIO DEL
ESPECTÁCULO
CORSINO VELA


Susana Serantes
Directora GN6 Women Cycling Team
Parlem?